

# Curso Cuatrimestral Gastronomía Saludable

1 vez por semana 3 hs.  
Clases totalmente prácticas



## Programa

- Gastronomía de países con un índice alto de ciudadanos longevos: Japón, España, Italia, Francia, etc.
- Gastronomía vegetariana en el mundo: India, Israel, Taiwán, Alemania, Brasil, y otros.
- Nutrición y Salud: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- Conocimiento y balance energético de la pirámide nutricional.
- Conocimiento cultural de diversas recetas del mundo.
- Todo lo que hay que saber sobre las ensaladas, sopas, cremas, aderezos, aperitivos, guisos, estofados, asados, pocheados: combinaciones, aderezos, balance nutricional, sumatoria de caloría, fusión, deconstrucción.
- Legumbres, cereales integrales, hortalizas, frutas y carnes: uso, equilibrio nutricional, beneficios, combinación de calorías, alimentación según el desgaste físico.



**Legión de la Buena Voluntad**  
LBV – ARGENTINA

**Centro de Formación Profesional Legión de la Buena Voluntad:**

Av. Boedo 1942 | CABA | Te: 4909-5600 |  11-6516-4848

[cursos@lbv.org.ar](mailto: cursos@lbv.org.ar) | [www.lbv.org.ar](http://www.lbv.org.ar)

 /LBVArgentina  @LBVArgentina  /lbvargentina  lbvargentina